Vinschgau
Kulturregion in Südtirol



Kastelbell-Tschars

In der Kulturregion Vinschgau

Wandern

Wandererlebnis in Kastelbell-Tschars & Umgebung



VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Inhalt

- **Waalwege**
  - 5 Schnalswaalweg
  - 6 Latschander Waalweg
  - 7 Leiten- und Bergwaal
  - 8 Holzrinnenwaal - Kaandlwaal
  - 9 Zaalwaal und Ilswaal
  - 10 Marlinger Waalweg
  - 11 Algunder Waalweg

- **Themenwege:**
  - 13 Natur-Mytenweg
  - 14 Burgenweg
  - 15 Ortlsteig
  - 16 Via Vinum Venostis - Vinschger Weinweg
  - 17 Kalkofenweg
  - 18 Erdbeerweg
  - 19 Waldbergbauernweg
  - 20 Gletscherlehrpfad
  - 21 Erlebnis Plimaschlucht
  - 22 Waldtierpfad Gumperle
  - 23 Der Sonnensteig
  - 24 Partschinser Sagenweg
  - 25 Jesus-Besinnungsweg Naturns

- **Almenwanderungen:**
  - 27 Drei Almenwanderung am Nörderberg
  - 28 Latschiniger Alm und Freiberger Alm
  - 29 Stierberg Alm
  - 30 Almen-Wanderung am Naturnser Sonnenberg
  - 31 Almen-Runde am Naturnser Nörderberg
  - 32 Bergl Alm
  - 33 Lyfi Alm
  - 34 Latscher Alm - Morterer Alm
  - 35 Göflaner Alm

- **Wandertouren**
  - 37 Zirmtaler See
  - 38 Kofelraster Seen Rundwanderung
  - 39 Plomboden See Rundwanderung
  - 40 Vinschger Höhenweg - St. Martin im Kofel-Trumsberg-Staben
  - 41 St. Martin im Kofel mit Dolomitenblick
  - 42 Von St. Martin am Kofel nach Schlanders
  - 43 Wanderung um den Vernagt Stausee
  - 44 Das Pfossental
  - 45 Das Mastauntal
  - 46 Meraner Höhenweg - Von Katharinaberg nach Unterstell -
  - 47 Von Naturns zum Partschinser Wasserfall
  - 48 Die 1000-Stufen Schlucht
  - 49 Von der Leiter Alm nach Giggelberg
  - 50 Meraner Höhenweg - Mutkopf
  - 51 Rundwanderung Aschbach-Vigljoch
  - 52 Goldseeweg
  - 53 Uinaschlucht

- **Gipfeltouren**
  - 55 Trumser Spitz
  - 56 Tscharser Wetterkreuz
  - 57 Vermoispitze
  - 58 Saxalbsee
  - 59 Zielspitze
  - 60 Hochwart
  - 61 Tschigat
  - 62 Taschljöchl
  - 63 Hoher Dieb
  - 64 Vordere Rotspitze
  - 65 Piz Chavalatsch

66 Was Sie beim Wandern beachten sollten
68 Nützliche Kontakte



Waale und Waalwege

Waalwege, so heißen die Wanderwege im Vinschgau, die sich meist ohne nennenswerte Steigungen am Sonnenberg oder Nörderberg entlang ziehen. Die Pfade und schmalen Kanäle wurden im 13. Jahrhundert angelegt, um den Menschen die Bewässerung ihrer Felder zu garantieren. Die Verwalter und Wahrer dieser Wasserläufe heißen Waaler. Für sie wurden die Pfade errichtet. Ohne Waale hätte es im Vinschgau mit seinem Trockenklima und den geringen Niederschlägen oft Dürreperioden gegeben.

Noch heute ziehen sich dutzende Waalwege durch den Vinschgau. Sie sind zu allen Jahreszeiten begehbar und bieten grandiose Fernblicke auf die mächtigen Gebirgsketten und über das Tal. Die Waalwege im Vinschgau zählen zu den beliebtesten Wanderwegen Südtirols für Familien, Genuss-Wanderer und all jene, die die einzigartige Flora und Fauna im Vinschgau entspannt genießen wollen.

Zu den beliebtesten Waalwegen im Vinschgau zählen die Waalwege rund um die Malser Haide, Glurns und Schluderns, sowie der Schnalswaal, welcher vor 500 Jahren erbaut wurde.

Schnalswaalweg
von Kastelbell bis Juval



Das Wandern entlang der alten Wasserläufe gehört zu den liebsten Sonntagsbeschäftigungen der Südtiroler - kaum verwunderlich, können die gemütlichen Spaziergänge doch mit der ganzen Familie unternommen und ohne Mühe bewältigt werden. Einer der schönsten ist wohl dieser! Die Begehung des Schnalserwaals ist etwas anspruchsvoller, immerhin sind 300 Höhenmeter zu überwinden. Der Waalweg beginnt oberhalb des Köfelguts. Der Weg Nr. 3 führt durch Kastanienhaine, Mischwald und über die sonnigen Hänge des Untervinschgaus.
Kurz vor Schloss Juval kann noch eine der letzten Waalerhütten und eine Waalschelle besichtigt werden. Wer dann Lust auf mehr Südtiroler Kultur bekommen hat, kann das Messner Mountain Museum im Schloss Juval besichtigen.

Ausgangspunkt:	Kastelbell Dorfplatz
Höhenunterschied:	350 m
Länge:	7,2 Km
Gesamtgehzeit:	2 Std.
Verlauf:	Kastelbell Dorfplatz - Köfelgut - Weg Nr. 3 bis zum Schloss Juval
Wasserführung:	teilweise
Einkehrmöglichkeiten:	Restaurant Hotel Himmelreich, Himmelreich-Hof, Schlosswirt Juval, Schlossbauer

Latschander Waalweg
von Kastelbell bis nach Goldrain



Der Waal ist aufgrund seiner Länge und seiner Vegetation ein sehr beliebter Wanderweg. Der Latschanderwaal wird in Goldrain von der Etsch gespeist und verläuft über Tiss oberhalb der Vinschgauer Straße bis nach Kastelbell.
Vom Kastelbeller Dorfplatz mit dem Brunnen geht man am Gemeindehaus vorbei westwärts zum Schloss Kastelbell.
Am Schloss vorbei führt ein breiter Weg bergauf bis zum Einstieg in den Latschander Waal (Weg Nr. 3).
Der Weg ist am Anfang gesäumt von Obst- und Weingärten und schlängelt sich dann, in einem recht wild anmutenden Landschaftsstreifen, oberhalb des Etschflussbettes und der Staatstraße am Sonnenhang entlang nach Latsch (Abstieg möglich) und weiter nach Tiss/Goldrain.

Ausgangspunkt:	Kastelbell Dorfplatz oder Schloss Kastelbell
Höhenunterschied:	150 m
Länge:	8 Km
Gesamtgehzeit:	2 Std.
Verlauf:	Kastelbell Dorfplatz - Schloss Kastelbell- Latsch- Tiss/ Goldrain Weg Nr. 3
Wasserführung:	Von April bis Oktober
Einkehrmöglichkeiten:	Pfraum, Seeber

Leiten- und Bergwaal
Waal-Rundwanderung in Schluderns

Die Wanderung beginnt beim Vintschger Museum, von dort geht es den Kalvarienberg, Nr. 18 hinauf, Richtung „Ganglegg“. Etwas oberhalb des „Freilichtmuseums“ befindet sich der Zugang zum Leitenwaal Nr. 17, vorbei an urigen Lärchen, bis zur rauschenden Klamm. Den wilden Saldurbach überquerend ist der romantische Bergwaal Nr. 17 schon zu sehen. Auf der gegenüberliegenden Talseite führt der Rückweg vorbei am Vernalhof, Weg Nr. 20, abwärts zur Churburg und zurück zum Vintschger Museum.

Ausgangspunkt:	Vintschger Museum Schluderns
Höhenunterschied:	350 m
Länge:	6,8 Km
Gesamtgehzeit:	2,5 Std.
Verlauf:	Vintschger Museum - Kalvarienberg - Ganglegg- Vernalhof - Churburg - Vintschger Museum Weg Nr. 18, Nr. 17 und Nr. 20
Wasserführung:	Ja
Einkehrmöglichkeiten:	Schluderns

Holzrinnenwaal - Kaandlwaal

Marteller Waldberg



Der wunderbare Holzrinnenwaal am Marteller Waldberg ist Anziehungspunkt für Jung und Alt. Wunderbar gleitet das Wasser über die Kaandln (ausgehölte Holzstämme) durch den Wald. Tipp: der Waal liegt am sehr interessanten Themenweg "Waldbergbauer-Weg". Der Holzrinnenwaal auch Kaandlwool genannt, erfüllt noch heute seine wichtige Funktion. Gespeist wird er von zwei Quellen, die im sogenannten Sebelwald entspringen. Der Waal führt ganzjährig Wasser. Alljährlich aber, stets zur selben Zeit, um Sonta Hons (24. Juni, Johannestag), erreicht die Quelle ihre höchste Schüttung, die bis weit in den Winter hinein anhält. Der Waal ist rund 2 km lang und besteht fast auf der gesamten Länge aus Holzrinnen (Kaandl)

Ausgangspunkt:	Niederhof - Marteller Waldberg
Höhenunterschied:	240 m
Länge:	6 Km
Gesamtgehzeit:	1 Std.
Verlauf:	Niederhof - Oberhof - Stallwies - Weg Nr. 26, Nr. 15
Wasserführung:	ganzjährig
Einkehrmöglichkeiten:	Niederhof, Stallwies

Zaalwaal und Ilswaal

Rund um Schlanders



Zaalwaal: Von Kortsch ausgehend der Sonnenbergstraße hoch folgend bis zu einem Kastanienhain etwas unterhalb der St. Ägidius-Kirche, hier links auf den Weg Nr. 6A und steil empor zum Zaalwaal. Von hier führt der Waalweg fast eben westwärts durch die Kortscher Leiten bis zum Sportplatz, wo das Wasser in Rohren gefasst wird. Vom Sportplatz zurück nach Kortsch.

Ilswaal: Von der Sportzone in Schlanders den Weg Nr. 3, vorbei am Wasserfall, hoch folgend bis auf den Ilswaal, Nr. 5. Westwärts dem Waal folgend, durch Wald, Apfelgärten und Weinbergen bis unterhalb vom St. Ägidius-Kirchlein, das von Kastanienhainen umgeben ist.

Der Rückweg erfolgt über denselben Weg oder über den Rosenkranzweg nach Kortsch und weiter nach Schlanders.

Ausgangspunkt:	Kortsch oder Schlanders
Höhenunterschied:	300 m
Länge:	3 Km Zaalwaal, 4,5 Km Ilswaal
Gesamtgehzeit:	1 Std., 2 Std.
Wasserführung:	ja
Einkehrmöglichkeiten:	Gaststätten in Kortsch und Schlanders

Marlinger Waalweg

von der Töll nach Lana



Dieser Waal wurde im Auftrag der Kartäuser Mönche gebaut, die in Marling einen großen Weinhof besaßen. Der Marlinger Waal wird von der Etsch auf der Töll gespeist. Der Waalweg startet von der Töll neben der Schleuse der Etsch. Anfangs wandert man durch Buschwald oberhalb der Brauerei Forst nach Marling. Hier wird man mit dem Blick auf Meran und das weite Obstbaugebiet des Etschtales belohnt. Der Weg führt dann vorbei an Weinbergen und Obstwiesen zur Lebenberger Straße oberhalb des kleinen Dorfes Tscherms. Am Ende dieser ausgedehnten Waalweg-Wanderung gelangt man auf einem kurzen Abstieg über die Raiffeiengasse nach Lana.
Auf einem ca. 2 km langen Teilstück bei Marling kann auf einem Erlebnispfad viel Interessantes, Lehrreiches und Unterhaltsames zum Thema Wald und Wasser erforscht und entdeckt werden.

Ausgangspunkt:	Töll - Schleuse der Etsch
Höhenunterschied:	50 m
Länge:	13 Km
Gesamtgehzeit:	4 Std.
Verlauf:	Töll - Marling - Tscherms - Lana.
Wasserführung:	ja
Einkehrmöglichkeiten:	Schönblick, Enzian, Larchwalder, Waldschenke, Waalheim, Eggbauer, Leitenschenke, Oberbrunn, Glögglhof

Algunder Waalweg

von der Töll nach Gratsch bzw. Meran



Dieser Waal setzt sich aus Plarser, Algunder und Gratscher Waal zusammen. Der Übergang der Waale lässt sich nicht erkennen, er wird unterhalb der Töll von der Etsch abgeleitet und verläuft durch Wiesen, Weinberge und Mischwald. Östlich der Ortschaft Töll zweigt der Waalweg ab (Parkplatz), bald danach überquert man die Vellauer Straße und wandert weiter durch Wiesen unterhalb von Plars zum Leiter am Waal und zwischen Rebhängen und Kastanienbäumen weiter zum Cafè Konrad. Dort überquert man eine kleine Zufahrtsstraße und wandert dann eben weiter bis zur Straße, die nach Thurnstein führt. Hier hat man die Möglichkeit zur St. Magdalena-Kirche in Gratsch abzusteigen, oder man kann die Wanderung auf dem Tappeinerweg bis nach Meran fortsetzten.

Ausgangspunk:	Östlich der Ortschaft Töll (Parkplatz)
Höhenunterschied:	350 m
Länge:	6 Km
Gesamtgehzeit:	2 Std.
Verlauf:	Töll - unterhalb Plars vorbei - Algund - Gratsch - Meran
Wasserführung:	ja
Einkehrmöglichkeiten:	Leiter am Waal, Konrad, Kircher in Gratsch



Themenwege

Sunnenweg - Kastelbell-Tscharser Wandertrilogie
Die Sonne, im Dialekt „Sunn“ ist die alles bestimmende Kraft am Vinschger Sonnenberg. Sie heizt die Felsen auf und taucht die Landschaft in ihr goldenes Licht. Herrliche Ausblickspunkte wechseln mit kuriosen, spannenden und unerwarteten Einblicken in die Geheimnisse eines sensiblen Gleichgewichts von Naturkräften.
Die Wandertrilogie „Sunnenweg“ von Kastelbell-Tschars besteht aus drei Themen-Wanderungen, die Sie einzeln bestreiten oder als Ganzes miteinander verbinden können: Der Natur- Mythenweg, der Burgenweg und der Ortlsteig am Vinschger Sonnenberg führen entlang des Latschander- und Schnalswaales.

Natur-Mythenweg



**„Hauswurz“ gegen Blitz,
„Beinwell“ gegen Schmerzen ... schauen Sie hin und riechen, fühlen und stauen Sie.**

Vom Dorfplatz Kastelbell startend, gehen Sie am Schloss Kastelbell vorbei bis zum Waalweg (Latschanderwaal) und folgen diesem bis Latsch. Dort ist der Einstieg in den Mythenweg. Diesen Ausgangspunkt erreichen Sie auch direkt vom Parkplatz der Talstation der Seilbahn St. Martin in Latsch. Das erste Teilstück des Mythenweges verläuft auf dem Weg Nr. 8 Richtung Trumsberg. Durch den Duglasien-, Schwarzföhren- und Robinienbestand erreichen Sie nach ca. 30 Minuten die Luamer Tschött und den Schalenstein. Bald darauf zweigt der Weg nach rechts ab, zuerst eben, dann absteigend bis zur Trumsberger Straße. Dieser folgen Sie etwa 300 m Richtung Kastelbell. Beim Hinweisschild (Weg Nr. 8) gehen Sie rechts ab, wandern weiter bis zur Klumperplatte und zum Waalweg oberhalb Kastelbell . Hier können Sie zum Dorfplatz zurückkehren.

Ausgangspunkt:	Dorfplatz Kastelbell
Höhenunterschied:	400 m
Länge:	7 Km
Gesamtgehzeit:	2,5 Std.
Einkehrmöglichkeiten:	Pfraumhof, Gaststätten in Kastelbell

Burgenweg



Schlösser, Burgen und Ruinen: strategisch Positionen, versteckte Blickwinkel, kuriose Geschichten...

Sie starten am Dorfplatz Kastelbell zum Köfelgut und gehen auf dem Latschanderwaal Nr. 3 in Richtung Osten. Dann wird die Trumsbergerstraße überquert und nach dem Wildzaun finden Sie den Wegweiser „Kastelbeller Sunnenweg“. Jetzt geht es aufwärts durch einen Flaumeichenbestand zur Burgruine Hochgalsaun. An der Ostseite des Burghügels steigen Sie ab und kommen wieder zum Waalweg, der Sie zurück nach Kastelbell bringt. Sie können auch weiterwandern nach Osten über den Schnalswaal bis nach Tschars oder Juval.

Ausgangspunkt:	Dorfplatz Kastelbell
Höhenunterschied:	266 m
Länge:	5 Km
Gesamtgehzeit:	2 Std.
Einkehrmöglichkeiten:	Gaststätten in Kastelbell-Tschars

Ortlsteig



Mytischer Berg, magischer Fels, bezaubernder Parcours: Begegnung zwischen Mensch und Natur

Sie folgen dem Steig hinter dem Felsen, der sich beim Schlosswirt in Juval befindet. Sie gelangen zu einer Forststraße die Sie zu den Resten des alten, aufgelassenen Stabener Waales führt. Dieser Teilabschnitt der Wanderung ist mit einem Eisensteg gesichert und bietet tiefe Einblicke in die Schnalstaler Schlucht. Nach einer kurzen Wanderung erreichen Sie den Unterortlhof. Von dort gibt es einen Shuttledienst zurück zum Schlosswirt oder nach Staben, von wo aus Sie die Vinschger Bahn nehmen können.

Ausgangspunkt:	Schlosswirt Juval
Höhenunterschied:	205 m
Länge:	2 Km
Gesamtgehzeit:	1,5 Std.
Einkehrmöglichkeiten:	Schlosswirt Juval, Schlossbauer

Via Vinum Venostis

Vinschger Weinweg



Kastelbell gilt unter den Vinschger Gemeinden als „Dorf der Genießer“. Der Weinbau prägt den unteren Vinschgau und das Gebiet in und um Kastelbell-Tschars. Der neue Themenweg (Eröffnung Herbst 2017) schafft einen einblick in die Weinkultur und Weingeschichte und spannt einen Bogen zwischen Landwirtschaft und Gastronomie. Auf den verschiedenen Informationstafeln entlang der Strecke werden die ortstypischen Rebsorten, die Landschaft und die kulinarischen Spezialitäten beschrieben.

Der Vinschger Weinweg ist ganzjährig begehbar, er folgt über weite Strecken den Waalen, die einst als künstliche Bewässerungskanäle angelegt wurden. Die rund 2,5 Stunden lange Wanderung kann auch in Teilabschnitten sowie in beide Richtungen begangen werden.

Ausgangspunkt: Tourismusverein Kastelbell-Tschars
Höhenunterschied: 350 m
Länge: 8,5 Km
Gesamtgehzeit: 2,5 Std.
Einkehrmöglichkeiten: Hofschank Pfraum, Gastbetriebe in Kastelbell und Tschars, Restaurant Hotel Himmelreich, Himmelreich-Hof, Schlosswirt Juval

Kalkofenweg

Ideale Wanderung für jede Jahreszeit



Idealer Ausgangspunkt ist der Bahnhof in Kastelbell. Man kann mit der Vinschger Bahn oder mit dem Auto anreisen. Vom Bahnhof Kastelbell geht man die Mareinerstraße entlang bis zur Alten Kirche auf der rechten Seite. Dort folgt man dem Spineidweg der links abzweigt, bis zur Sportzone Schlums. Etwas oberhalb davon steht das Hinweisschild „Kalkofenweg“. Sie folgen diesem Weg Nr. 7B und erreichen steil ansteigend den Kalkofen mit Rastplatz und Informationstafeln. Von dort weitere Kehren bergan und dann eben bis zur Abzweigung Weg Nr. 7A. Diesen folgen Sie bis zur Fraktion Latschinig, dann weiter bergab bis zur Alten Kirche in Marein und zurück zum Bahnhof.

Ausgangspunkt: Bahnhof Kastelbell
Höhenunterschied: 250 m
Länge: 6,5 Km
Gesamtgehzeit: 2 Std.
Verlauf: Bahnhof Kastelbell- Sportzone Schlums - Weg Nr. 7B und 7A - Latschinig - Bahnhof Kastelbell
Einkehrmöglichkeiten: Cafe Bauhof, Angerguterkeller, Gstirnerhof

Erdbeerweg

Martelltal das Beerental von höchster Güte



Der Erdbeer-Weg im Martelltal zeigt Urlaubern an mehreren Stationen wie die hochwertigen Beeren produziert werden, führt an Erdbeerwiesen und produzierenden Höfen vorbei. Die Beerenkultur im höchsten Anbaugebiet Europas wurde perfektioniert, viele Bauern haben sich auf den Anbau der süßen Früchtchen spezialisiert.

Der Erdbeer-Weg startet direkt beim Sport- und Freizeitzentrum Trattla bei der Südtiroler Erdbeerwelt. Der Weg führt durch die abwechslungsreiche Natur- und Kulturlandschaft des Marteller Talbodens und führt an Höfen und private Grundstücke vorbei. Die Menschen die hier leben gewähren gerne Einblicke in ihre Lebens- und Arbeitsweise. Der Weg ist ganzjährig begehbar.

Wegverlauf: Trattla (1.100 m) - Brücke Saltgraben - Weg Nr. 22 - Forstweg Nr. 22 - Abzweigung Gand - Weg neben Landstraße Tal einwärts folgen - Kreuzung Uferweg Nr. 36 - Ufer der Plima folgen - Fluss überqueren - über Brücke hinauf zur Landstraße - nach links zurück zum Ausgangspunk.

Ausgangspunkt:	Sport- und Freizeitzentrum Trattla - Südtiroler Erdbeerwelt
Höhenunterschied:	170 m
Länge:	8 Km
Gesamtgehzeit:	2 Std.
Einkehrmöglichkeiten:	Trattla, Rainhof, Ortlerhof, Martellerhof

Waldbergbauernweg

erlebbare Tradition - kostbare Natur!



Der Weg führt durch die abwechslungsreiche Natur- und Kulturlandschaft des Ortsteils Waldberg und an zahlreichen urigen Höfen vorbei. Sie gewinnen Einblicke in das Leben am Waldberg einst und jetzt. Historisches, naturkundliches und überliefertes Wissen werden Ihnen durch 7 Informationsstationen auf interessante und anschauliche Weise nähergebracht. Sie wandern entlang des Kaandlwool- einem Holzrinnenwaal. Auf Tafeln stellt sich jeder Hof mit seinen Besonderheiten z.B. Hofmuseum, Schaubacken, Hofmühle usw. vor.

Wegverlauf: Niederhof (1.650 m) - Oberhof (1700 m) - 26 - Bärenplattmahd - 24A - 15A - Suachbichl (2.020 m) - 15A - Forstweg (Sebelwald) - Kondlwaal - 15 - Gasthof Stallwies (1.930 m) - 15 - Kondlwaal - Greithof - 15A - 8 - 26 - Niederhof (1650 m).

Ausgangspunkt:	Niederhof - Martel Ortsteil Waldberg
Höhenunterschied:	430 m
Länge:	7 Km
Gesamtgehzeit:	3 Std.
Einkehrmöglichkeiten:	Niederhof, Stallwies

Gletscherlehrpfad
Hinteres Martelltal



Der Gletscherlehrpfad beginnt am Parkplatz in der Nähe der Enzianhütte. Er ist als Rundweg über eine Wegstrecke von rund 10 km mit fast 600 m Höhenunterschied im Aufstieg und in 9 Etappen angelegt worden.

1. Etappe: Vom Parkplatz zur Zufallhütte - 30 Minuten
2. Etappe: Von der Zufallhütte zur Plima-Mauer - 15 Minuten
3. Etappe: Von der Plima-Mauer zum Wasserfall - 30 Minuten
4. Etappe: Aufstieg zur Talschwelle - 30 Minuten
5. Etappe: Zur Gletscherstirn des Hohenferners - 30 Minuten
6. Etappe: Von der Gletscherstirn zur linken Moräne - 15 Minuten
7. Etappe: Von der Moräne zur Marteller Hütte - 15 Minuten
8. Etappe: Von der Marteller Hütte zur Plima Mauer - 30 Minuten
9. Etappe: Von der Plima-Mauer zum ehemaligen Hotel Paradiso - 30 Minuten

Ausgangspunkt: Parkplatz Hinter Martell
Höhenunterschied: 600 m
Länge: 10 Km
Gesamtgehzeit: 4-5 Std.
Einkehrmöglichkeiten: Martellerhütte, Zufallhütte, Gasthof Schönblick

Erlebnis Plimaschlucht
Hinteres Martelltal



Die Plimaschlucht hat sich über Jahrtausende hinweg tief ins Gestein eingeschnitten und dabei fast senkrechte Flanken blank geschliffen und eine enge, eindrucksvolle Schlucht am Fuße des Cevedales mit dessen Eiswasser geschaffen. Heute präsentiert sie sich als eine Naturarena für Besucher auf der Suche nach einzigartigen Naturschauspielen.
Um den Wanderern die Schlucht und ihre Schönheit jetzt näher zu bringen wurden im Auftrag des Tourismusvereins Latsch-Martell und der Gemeinde Martell vier neue Schluchteninszenierungen mit vier imposanten, aber doch naturnahen Bauwerken aus Cortenstahl geplant, die die Schlucht jetzt erstmals hautnah erlebbar machen. Also Gischt zum Anfassen inklusive! Durch vergleichsweise kleine Eingriffe, ermöglicht jede der vier Bauwerke Kelle, Sichel, Kanzel und Hängebrücke dem Besucher eine andere besondere Begegnung mit der Schlucht.

Ausgangspunkt: Parkplatz Hintermartell
Höhenunterschied: 345 m
Länge: 6 Km
Gesamtgehzeit: 2 Std.
Einkehrmöglichkeiten: Martellerhütte, Zufallhütte, Gasthof Schönblick

Waldtierpfad Gumperle
Eine spannende Wanderung für Familien



Auf unterhaltsame und spielerische Art und Weise wird Eltern und Kindern am Waldtierpfad Gumperle Wissenswertes über unsere heimischen Wildtiere vermittelt.
Auf 13 interessanten Stationen erwarten die Familien verschiedenste Prüfungen. Eltern und Kinder gegeben sich gemeinsam mit der Waldmaus Ferdinand auf Spurensuche, lauschen Vogelstimmen, heben ein Hirschgeweih, meistern den Dachstunnel und erklimmen den Spechthügel.
Der 2 km lange Rundkurs ist für Familien in 2 Stunden mit Aufenthalt bei den Stationen gut begehbar.
Kleine Waldspürnasen können sich im Tourismusbüro Prad und im Nationalparkhaus ein kleines Rätselblatt zum Ausfüllen abholen.

Ausgangspunkt:	Prad, St. Georgskirche in Agums
Höhenunterschied:	100 m
Länge:	2 Km
Gesamtgehzeit:	2 Std.
Besonderheiten:	Dieser Weg ist für Familien mit Kindern ein tolles Erlebnis. Nicht Buggytauglich.
Einkehrmöglichkeiten:	Gasthof St. Georg

Der Sonnensteig
Von Burgeis nach Spondinig



Der Themenweg, der am westlichen Ortsrand von Burgeis beginnt, führt zuerst zum Kloster Marienberg.
Dieser Abschnitt ist den Benediktinern gewidmet. Knapp vor Marienberg zweigt der Weg rechts ab und führt uns auf einen angenehmen Wandersteig an den nördlichen Ortseingang von Burgeis. Dort geht es weiter durch einen Teil des Dorfes, wo wir am östlichen Ortsrand nach links abbiegen und über die Felder zur steinernen Brücke und weiter zum Oberwaal von Mals kommen. Unterhalb der Höfe von Muntetschinig durchwandern wir den Berghang oberhalb von Tartsch zur archäologischen Ausgrabungsstätte Ganglegg oberhalb von Schluderns. Weiter geht es entlang des Leitenwaales, vorbei an den Höfen des Schludernser Berges bis nach Spondinig. Der Weg endet direkt an der Straße in unmittelbarer Nähe des Spondiniger Bahnhofes. Entlang des Themenweges erfahren Sie Wissenswertes über den Hl. Benedikt, die Waale, die Natur und die Sagen des Oberen Vinschgaus.

Ausgangspunkt:	Burgeis
Höhenunterschied:	bis zu 500 m
Länge:	500 m im Aufstieg - 930 im Abstieg
Gesamtgehzeit:	5,5 Std.
Einkehrmöglichkeiten:	In Burgeis und Spondinig, mit Abstieg in Mals und Schluderns

Partschinser Sagenweg

Eine spannende Wanderung für Familien



Die Wegführung ist mit Holztafeln ausgeschildert, auf denen zwei Jäger aus der Jungsteinzeit abgebildet sind. Entlang des Sagenweges findet man prähistorische Schalensteine, die sagenumwobene Stuaner-Geada-Hütte, eine Wohnhöhle die auf ca. 3000 bis 500 v. Chr. zurückdatiert wird, oder die Teufelsplatte, auf der zwei Frauenfußabdrücke und sechs Paar Ziegenfußabdrücke zu erkennen sind. Vom Parkplatz im Ortszentrum von Partschins kurz aufwärts Richtung Schloss und geradeaus weiter zum Weiler Vertigen (Teerstraße). Links abbiegen (Beschilderung) und hinauf zum Waalweg. Über diesen und später über den Geadaweg zum Golderskofel. Von dort zurück über die Höfestraße und hinunter zum Saltenstein. Hier kann entlang des Waalweges zurück zum Ausgangspunkt gewandert werden.

Ausgangspunkt:	Ortszentrum Partschins
Höhenunterschied:	310 m
Länge:	5,6 Km
Gesamtgehzeit:	2 Std.
Verlauf:	Partschins - Weiler Vertigen - Waalweg - Geadaweg- Golderskofel - Höfestraße - Saltenstein - Partschins
Einkehrmöglichkeiten:	Gasthaus Salten, Gasthaus Winkler

Jesus-Besinnungsweg Naturns

ein Weg zum Ankommen



Dieser einzigartige Weg lädt zum Besinnen und Verweilen ein. 15 individuell gestaltete Besinnungspunkte begleiten den Wanderer vom Fuße des Naturnser Nörderberg auf einem Rundweg über die bewaldeten Hänge. Dabei werden stets die Natur, die Landschaft und die Beschaffenheit des Geländes in seine Botschaft miteinbezogen. Der Weg ist gut gesichert und weist 4 An- uind 4 Abstiege auf. Jeder Besinnungspunkt hat drei Bereiche: Die Schriftsäule mit einem „Mitgehsatz“, den Symbolgegenstand bzw. das Bild und eine Sitzgelegenheit.
Der Besinnungsweg ist auf drei Abschnitte aufgeteilt:
Abschnitt 1 - Menschwerdung
Abschnitt 2 - Gute Nachricht
Abschnitt 3 - Vollendung
Der Einstieg des Besinnungsweges befindet sich oberhalb des Sportzentrums Naturns, am Ende der Bahnhofstraße.

Ausgangspunkt:	Ortszentrum Naturns
Höhenunterschied:	220 m
Länge:	3,1 Km
Gesamtgehzeit:	1,5 Std.
Verlauf:	Naturns (554 m) - Sportplatz - Unterschwarzplatz (774 m) - Sportplatz - Naturns
Einkehrmöglichkeiten:	Gaststätten in Naturns



Almenwanderungen

Die alpine Kulturlandschaft im Vinschgau mit seinem inneralpinen Trockenklima wird zu einem wesentlichen Teil von Hochweiden geprägt. So werden im Vinschgau heute noch 83 Almen mit insgesamt 37.000 ha beweideter Almfläche auf über 2.000 Höhenmeter bewirtschaftet. Mit ihrer Weite, Ruhe und Sicht auf die Bergwelt vermitteln die Vinschger Almen eine umwerfende Stimmung sommerlicher Ruhe und Erholung.

Die Küche der Almhütten ist im letzten Jahrzehnt leichter und genuiner geworden, alte Rezepte der originalen Vinschger Küche wie Brotsuppe und Schneemilch wurden wieder entdeckt und bereichern heute neu interpretiert die Küche der Almhütten. Auf vielen Vinschger Almen werden bis heute hochwertige Milchprodukte, vor allem der geschätzte und international prämierte Vinschger Almkäse erzeugt.

Drei Almenwanderung am Nörderberg

Marzoner Alm - Zirmtal Alm - Tomberger/Alt Alm



Die 3- Alm-Wanderung zur Marzoner-, der Zirmtal- und der Tomberger/Alt Alm am Kastelbeller Nörderberg verspricht ein ganz besonderes Almerlebnis. Ausgangspunkt der Almwanderung sind die Parkplätze „Schartegg“ am Tomberg bei Tschars oder „Alte Säge“ am Freiberg bei Kastelbell. Vom Parkplatz „ Schartegg“ über Weg Nr.4, weiter auf Weg Nr. 18A bis zur Tomberger/Alt Alm. Weiter auf diesem Steig bis zur Zirmtal Alm bei den Zirmtal Seen. Der Abstieg über den Weg Nr. 18 Richtung „Schweinstall“ bis hin zur Marzoner Alm. Zum Ausgangspunkt zurück über den Almenweg und 9A.

Variante:

Vom Parkplatz „ Alte Säge“ den breiten Forstweg Nr.7 bis zur Marzoner Alm. Weiter auf Weg Nr. 18 bis zur Zirmtal Alm. Über den Almenweg 18A zur Tomberger/Alt Alm. Zurück über den Almenweg zur Marzoner Alm und über den Weg Nr. 7 zurück zum Ausgangspunkt „Alte Säge“.

Ausgangspunkt:	Parkplatz Schartegg oder Parkplatz Alte Säge Freiberg
Höhenunterschied:	1.300 m
Gesamtgehzeit:	4 Std.
Besonderheiten:	Besonderes Erlebnis zur Alpenrosenblüte
Einkehrmöglichkeiten:	Marzoner Alm, Zirmtal Alm, Tomberger/Alt Alm

Latschiniger Alm und Freiberger Alm am Kastelbeller Nörderberg



Man fährt zunächst in Kastelbell über die Etsch in den Ortsteil Marein und dann hinauf nach Latschinig und Freiberg bis zum Parkplatz „Alte Säge“ (1.487 m). Dort startet die Wanderung mit Weg Nr. 3 A zur Freiberger Alm (Freiberger Mahd 1.674 m), die sie nach 30 Minuten erreichen. Weiter geht es auf dem Almenweg (Nr 3) bis zur Jägerhütte. Dort halten sie sich rechts und wandern weiter bis zur wunderschön gelegenen Latschiniger Alm (1.936 m). Wir nehmen denselben Weg zurück bis fast zur Jägerhütte, dort nehmen wir den Almenweg hinüber zur Marzoner Alm (1.595 m) und über den Forstweg Nr. 7 bis zum Parkplatz „Alte Säge.

Ausgangspunkt: Parkplatz Alte Säge Freiberg
Höhenunterschied: 450 m
Gesamtgehzeit: 3 Std.
Besonderheiten: auch als Familienwanderung empfehlenswert
Einkehrmöglichkeiten: Freiberger Alm, Latschinger Alm, Marzoner Alm

Stierberg Alm
Rundwanderung am Trumsberg



Mit dem Auto von Kastelbell auf dem Trumsberg bis zum Parkplatz unterhalb der Trumser Kapelle. Von dort dem Wanderweg 4A/4 folgend erreichen Sie die Stierberg Alm. Für eine Rundwanderung der Markierung 8b bis zur Schäferhütte folgen. Der Abstieg erfolgt über dem Weg Nr. 8 in Richtung Trumsberg.

Ausgangspunkt: Trumsberg - Parkplatz Trumser Kapelle
Höhenunterschied: 800 m
Länge: 4 Km
Gesamtgehzeit: 2 Std.
Besonderheiten: Und für wahre Gipfelstürmer geht es von der Stierberger Alm nach einer aussichtsreichen Rast hinauf bis zum Tscharser Wetterkreuz auf 2.448 m mit Panoramablick auf Similaun und Weisskugel oder auf die Gruben Spitz auf 2.899 m.
Einkehrmöglichkeiten: Niedermoarhof Trumsberg, Stierberg Alm

Almen-Wanderung am Naturnser Sonnenberg



Mit der Seilbahn Unterstell gelangt man auf den Naturnser Sonnenberg (1.300 m) Von der Bergstation folgt man dem Weg Nr. 10 bergauf zu den Höfen Patleid und Lint. Man folgt den Meraner Höhenweg Nr. 24 Richtung Schnalstal entlang der Hänge des Sonnenberges bis zum Hof Oberperfl. Dort steigt man rechts abzweigend auf den Weg Nr. 10a durch den Wald bergauf Richtung Moaralm. An der Oberen Moaralm auf 2.095 m an der Waldgrenze beginnt der Abstieg. Dieser folgt über den Weg Nr. 10 hinunter zur Dickalm, weiter zum Dickhof und durch Lärchenwälder zum Linthof und dann zur Bergstation Unterstell und von dort mit der Seilbahn ins Dorf.
Alternativ kann man auch zu Fuß über den Weg Nr. 10 bis nach Naturns absteigen (ca. 1,5 Std)

Ausgangspunkt:	Bergstation Seilbahn Unterstell
Höhenunterschied:	1.000 m
Länge:	12,8 Km
Gesamtgehzeit:	5,5 Std.
Besonderheiten:	Die Moaralm und die Dickalm gehören zu den ältesten und schönsten Almen am Naturnser Sonnenberg. Eine Einkehr in der historischen Stube des Dickhofes lohnt sich.
Einkehrmöglichkeiten:	Unterstell, Patleid, Lint, Moaralm, Dickalm, Dickhof

Almen-Runde am Naturnser Nörderberg



Von Naturns erreicht man über die Nörderbergstraße in ca. 30 Min. Fahrtzeit den Parkplatz „Kreuzbrünnl“. Von dort folgt man hinter der Schranke dem rechts abzweigenden, breiten Forstweg mit der Beschilderung Mausloch Alm (1.837 m). Von der Mausloch Alm folgt man dem romantischen Almenweg durch den Wald des Nörderbergs zur urigen Zetn Alm (1.747 m). Man folgt den Almenweg bis zur Naturnser Alm, der höchste Punkt der Wanderung (1.910 m). Über den breiten Forstweg, welcher vom Kreuzbrünnl zur Naturnser Alm führt, gelangt man immer leicht bergab zurück zum Parkplatz.

Ausgangspunkt:	Parkplatz „Kreuzbrünnl“
Höhenunterschied:	454 m
Länge:	11,1 Km
Gesamtgehzeit:	3,5 Std.
Besonderheiten:	Der schönste Abschnitt dieser Wanderung ist der märchenhaft anmutende Almenweg. Die Wanderung ist besonders in den heißen Sommermonaten sehr erfrischend.
Einkehrmöglichkeiten:	Mausloch Alm, Zetn Alm, Naturnser Alm

Bergl Alm

Urige Bergl Alm im Schnalstal



Von Kurzras ausgehend , folgt man dem anfangs fast eben verlaufenden Weg Nr. 4 bis zum Wieshof. Von dort leicht ansteigend durch den Wald bis zu den Weideböden das Lagauntals. Nach Überquerung des Lagaunbachs geht es auf dem Weg Nr. 5 in leichten Auf und Ab talauswärts durch den Wald bis zur Bergl Alm (2.214 m). Gleich neben der Alm lädt ein kleiner Weiher zum Verweilen ein. Von der Alm aus geht es über denselben Weg zurück nach Kurzras.

Ausgangspunkt:	Kurzras - Schnalstal
Höhenunterschied:	545 m
Länge:	10,1 Km
Gesamtgehzeit:	3,5 Std
Besonderheiten:	15 Gehminuten von der Alm entfernt in Richtung Nockenspitze befindet sich ein Steinmännchen, von welchem aus man eine fantastische Aussicht auf die Bergwelt im Schnalstal hat.
Einkehrmöglichkeiten:	Bergl Alm, Wieshof

Lyfi Alm

Rundwanderung im Hinteren Martelltal



Vom Parkplatz am Talende im hinteren Martelltal geht es auf der Straße knapp 100 m zurück bis zur Einfahrt zur Enzianalm. Von hier, wo auch der Marteller Höhenweg startet ca. 15 Min. über den breiten Forstweg bis kurz nach der Pederbach-Brücke. Dort links auf Steig Nr. 39 zur Peder-Stieralm (2.252 m) die nicht bewirtschaftet ist aber zahlreiche Tische und Bänke zu einer Rast einladen. Der Waldweg Nr. 35 bringt uns von hier aus in einer knappen Stunde zur Lifi Alm (2.165 m). Über den Marteller Höhenweg - Forststraße Nr. 8 geht's zurück zum Ausgangspunkt.

Ausgangspunkt:	Parkplatz - Talschluss
Höhenunterschied:	360 m
Länge:	4,5 Km
Gesamtgehzeit:	2,5 Std
Besonderheiten:	Der Forstweg Nr. 8 von der Enzianalm direkt bis zur Lyfi Alm (Gehzeit ca. 1,5 Std) ist Kinderwagen tauglich.
Einkehrmöglichkeiten:	Lyfi Alm

Latscher Alm - Morterer Alm

Almenrundwanderung über das Zwölferkreuz



Von der Bergstation Tarscher Alm folgt man den Weg Nr. 6 bis zur Latscher Alm. Von dort folgt man der Wegmarkierung Nr. 10 in Richtung Zwölferkreuz, zunächst durch den Latscher Wald bergauf. Nachdem man die Waldgrenze hinter sich gelassen habt, geht es mäßig steil bergauf den Gipfel immer vor Augen. Nach ca. 2,5 Stunden ist der Grad erreicht von hier aus sind es nur mehr 20 Minuten bis zum hölzernen Gipfelkreuz. Der Abstieg erfolgt dann über die Rückseite am Südhang, bis zur Morterer Alm. Von der Morterer Alm wandert man über die Almböden bis kurz vor dem Weidezaun, dort überquert man den Bach und wandert über einen alten Steig bis Töbrunn und weiter zur Latscher Alm. Von dort kann man zurück zur Tarscher Alm und mit dem Lift ins Tal, oder man folgt den Fahrweg bergab bis zur Talstation der Tarscher Alm.

Ausgangspunkt:	Bergstation Tarscher Alm
Höhenunterschied:	1.000 m
Länge:	12,8 Km
Gesamtgehzeit:	5 Std
Besonderheiten:	Der Sessellift zur Tarscher Alm ist normalerweise von Ende Mai bis Mitte Oktober geöffnet.
Einkehrmöglichkeiten:	Tarscher Alm, Tarscher Almlounge, Latscher Alm, Morterer Alm

Göflaner Alm

Göflaner Alm und Göflaner Marmorweg



Von Göflan mit dem Auto die Bergstraße den Nördersberg hoch bis zur Jausenstation “Haslhof” (1.489 m), dort zu Fuß den Wanderweg Nr. 2 zu den Kohlplätzen, wo der Göflaner Marmorweg beginnt. Der Themenweg präsentiert in 11 Stationen die Geschichte rund um den Göflaner Marmor. Ein Highlight sind die Bremsrutschen, die den schweren Abtransport von früher darstellen. Der Weg führt vorbei an der Göflaner Alm (1.826 m) bis hoch zum Göflaner Marmorbruch.
Geübte Wanderer folgen hinter dem Marmorbruch den Weg Nr. 3 noch weiter hoch und gelangen zum Göflaner See (2.534m) - zusätzlich ca. 1,5 h ab dem Marmorbruch. Der Rückweg erfolgt über denselben Weg.

Ausgangspunkt:	Haslhof - Schlanderser Nördersberg
Höhenunterschied:	650 m
Länge:	6 Km
Gesamtgehzeit:	4 Std bis zum See
Besonderheiten:	Der Marmorbruch selbst kann aus Sicherheitsgründen nicht besichtigt werden.
Einkehrmöglichkeiten:	Haslhof, Göflaner Alm



Wandertouren

Der Vinschgau ist landschaftlich unverkennbar. Während am Nörderberg die üppig grüne Vegetation überwiegt, trifft man beim Wandern an den kargen Hängen des Sonnenberges auf eine einmalige Pflanzenwelt.

Der Sonnenberg - Die heiße Seite der Alpen

Eingefasst von hohen Gebirgszügen ist der Vinschgau gegen Niederschläge weitgehend abgeschirmt. Mit gerade einmal 500 mm Niederschlag müssen sich die Pflanzen im Steppengürtel an den Hängen des exponierten Sonnenbergs begnügen. Die Tier- und Pflanzenwelt ist perfekt an die Hitze im Sommer angepasst.

Der Nörderberg - Kühl und grün

Anders als in den typischen Südstaulagen gibt es im Vinschgau in Südtirol übers Jahr deutlich geringere Niederschlagsmengen. Dieses spezielle Mikroklima hat der Landschaft einen besonderen Charakter verliehen: dichte Gebirgswälder und grüne Wiesen bedecken die sonnabgewandten Hänge am Nörderberg. Hier trifft man auf alle Klimazonen und charakteristischen Vegetationsstufen der Zentralalpen. Gerade im Sommer, wenn am Sonnenberg die Temperaturen auf den kargen Hängen ihren Höhepunkt erreichen, bietet der kühle, grüne Nörderberg ideale Bedingungen zum Wandern.

Zirmtaler See



Beim Parkplatz „Alte Säge“ (1.478 m) beginnt die Wanderung zum Zirmtaler See. Dem breiten Forstweg folgend gelangt man nach kurzer Zeit zur Marzoner Alm. Etwas oberhalb der Alm geht es auf dem Wanderweg Nr. 18 weiter durch den Wald zum „Schweinstall“. Hier beginnt der etwas steilere Aufstieg, man folgt immer den Weg Nr. 18 bis man eine Kuppe überschreitet und sich in einem Kessel befindet, in welchem sich die urige Zirmtaler Alm und der türkis schimmernde Zirmtaler See befinden. Der Abstieg erfolgt auf dem Aufstiegsweg.

Ausgangspunkt:	Kastelbell - Freiberg - Parkplatz „Alte Säge“
Höhenunterschied:	454 m
Länge:	10,2 Km
Gesamtgehzeit:	3,45 Std.
Verlauf:	Kastelbell - Freiberg - Parkplatz „Alte Säge“ - Marzoner Alm - Schweinstall - Zirmtalsee - Schweinstall - Marzoner Alm - Parkplatz „Alte Säge“.
Besonderheiten:	Der Zirmtaler See zählt zu einem der schönsten Bergseen am Nördersberg. Die Wanderung kann von Frühjahr bis Herbst gemacht werden.
Einkehrmöglichkeiten:	Marzoner Alm, Zirmtal Alm

Kofelraster Seen Rundwanderung
behütet vom „Hohen Dieb“



Vom Parkplatz „Alte Säge“ (1.478 m) geht es aufwärts den Weg Nr. 3 bis zur Latschiniger Alm (1.936 m). Dort weiter bis zur Waldgrenze, bis knapp unterhalb des Grades, wo man auf den Wegweiser trifft „Zu den Kofelraster Seen“ (2.441 m). Man folgt den Weg bis zum Kamm und geht leicht abwärts den Pfad zu den beiden Seen. Der Abstieg erfolgt über den Weg Nr. 9, der am besagten besonderen Wegweiser abzweigt. Diesen folgt man bis zur Wegkreuzung zum Steig 9a, diesen weiter bis zur Marzoner Alm. Von dort den Weg Nr. 7 zurück zum Ausgangspunkt Parkplatz „Alte Säge“.

Ausgangspunkt:	Kastelbell - Freiberg - Parkplatz „Alte Säge“
Höhenunterschied:	970 m
Länge:	14,5 Km
Gesamtgehzeit:	5,5 Std.
Verlauf:	Parkplatz „Alte Säge“ - Latschiniger Alm -Kofelraster Seen - Obermarzoner Alm- Marzoner Alm - Parkplatz „Alte Säge“
Besonderheiten:	Besonders im Juni empfehlenswert, wenn man durch ein Meer aus Alpenrosen zu den Hochgebirgsseen aufsteigt.
Einkehrmöglichkeiten:	Latschiniger Alm, Marzoner Alm

Plomboden See Rundwanderung



Vom Parkplatz „Schartegg“ gehen wir der Markierung Nr. 4 folgend auf der mäßig ansteigenden Forststraße hinauf zur Tablander Alm (1.758 m). Von da gehen wir auf Steig Nr. 5 südostwärts hinauf zu einer Weggabel, hier rechts ab und auf Steig Nr. 18 A südwestwärts zu einer Scharte und zu den Plombodenseen (2.488 m). - Abstieg: Vom obersten See auf dem Weg Nr. 18 A westwärts wenige Minuten hinauf zu einer weiteren Scharte (2.566 m) und jenseits über steinige Hänge und Almgelände (stets Nr. 18 A) hinunter zum Zirmtalsee (2.114 m). Von da nordostwärts auf Steig Nr. 18 in knapp 20 Minuten hinauf zum bewaldeten Kamm (2.205), jenseits im Zickzack hinunter zur Tomberger/Alt Alm (1.841 m) und auf dem Zufahrtsweg in Kehren durch Wald hinunter zum Ausgangspunkt.

Ausgangspunkt:	Tomberg - Parkplatz „Schartegg“
Höhenunterschied:	1.330 m
Länge:	13,5 Km
Gesamtgehzeit:	6 Std.
Verlauf:	Parkplatz „Schartegg“ - Tablander Alm - Plombodenseen - Zirmtalsee - Tomberger/Alt Alm - Parkplatz „Schartegg“
Einkehrmöglichkeiten:	Tablander Alm, Zirmtal Alm, Tomberger/Alt Alm

Vinschger Höhenweg
St. Martin im Kofel - Trumsberg - Staben



Die letzte Etappe führt von St. Martin im Kofel den Trumsberg entlang (Weg Nr. 2) über Platztair zum Niedermoarhof. Von dort führt der Weg Nr. 2 absteigend bis zum Ansitz Kasten. Vom Ansitz Kasten folgt man den Weg Nr. 3, dem Schnalswaal bis nach Tschars oder nach Juval. Hier bietet sich ein Besuch im MMM Juval , welches im Besitz von Reinhold Messner ist, an. Das MMM Juval hat in den Monaten Juli und August geschlossen. Von Juval gelangt man über den Weg Nr. 1b nach Staben.

Ausgangspunkt:	Bergstation St. Martin a. Kofel
Höhenunterschied:	252 m - im Abstieg 1430 m
Länge:	6,4 Km
Gesamtgehzeit:	4 Std
Besonderheiten:	Die Wanderung bietet einen einzigartigen Ausblick auf den Vinschger Talkessel. Der Niedermoarhof wurde als „Buschenschank des Jahres 2011“ ausgezeichnet
Einkehrmöglichkeiten:	Platztair, Niedermoarhof

St. Martin im Kofel mit Dolomitenblick



Mit der Seilbahn St. Martin gelangt man bequem in das Bergdorf St. Martin auf 1.740 m Höhe. Von der Bergstation folgt man dem Weg Nr. 1 Richtung Vermoispitze bergauf und zweigt dann rechts ab Richtung Dolomitenblick. Ein herrlicher Blick auf den Nörderberg, die Ultner Berge, das Vigljoch, die Sarntaler Alpen und bei gutem Wetter kann man sogar einen Teil der Dolomiten sehen.
Vom Dolomitenblick folgt man zuerst den Weg Nr. 1 zurück bis zur Weggabelung und steigt dann über den Weg Nr. 1a ab zur Jausenstation Platztair. Von dort wandert man zurück zum Ausgangspunkt.

Ausgangspunkt:	Bergstation St. Martin im Kofel
Höhenunterschied:	228 m
Länge:	6,4 Km
Gesamtgehzeit:	2,5 Std
Besonderheiten:	Die Wanderung zeichnet sich durch faszinierende Panoramablicke bis zu den bleichen Bergen der Dolomiten aus.
Einkehrmöglichkeiten:	Oberkaser, Bergstation St. Martin, Platztair

Von St. Martin am Kofel nach Schlanders



Mit der Seilbahn St. Martin gelangt man bequem in das Bergdorf St. Martin auf 1.740 m Höhe. Von der Bergstation wandert man zunächst der asphaltierten Höfestraße entlang, abschnittsweise leicht bergab, dann wieder bergauf vorbei am Gasthof Egg bis zum Hof Forra. Dort zweigt rechts der Weg Nr. 14 in Richtung Schlanders ab. Ab hier verläuft der Wanderweg durch die typische Steppenvegetation des Vinschger Sonnenberges. Unterwegs kommt man an den verfallenen Höfen Laggar und Zuckbichl vorbei, passiert den Fallerbach und gelangt auf die Forststraße beim Patschhof. Etwas nach dem Hof links zweigt der Weg Nr. 14 ab und verläuft bergab Richtung Schlanders.

Ausgangspunkt:	Bergstation St. Martin a. Kofel
Höhenunterschied:	119 m - 1.149 m im Abstieg
Länge:	10,1 Km
Gesamtgehzeit:	3 Std.
Besonderheiten:	Sehenswert ist die kleine Wallfahrtskirche St. Martin. Wie alle Wanderungen am Sonnenberg ist auch diese eher für den Frühjahr und den Herbst geeignet, da es im Sommer sehr oft zu heiß wird.
Einkehrmöglichkeiten:	Bergstation St. Martin, Egghof

Wanderung um den Vernagt Stausee im Schnalstal



Vom Parkplatz am Stausee in Vernagt folgt man der Beschilderung „Seerundgang“ zunächst über den Staudamm und dann am Waldrand entlang bis ans westliche Ende des Sees. Dort angelangt überquert man eine Hängebrücke und steigt dann hinauf bis zum Hochseilgarten „Ötzi Rope-Park“ und weiter bis zur Hauptstraße. Man folgt dieser kurz talauswäarts, bis links der Weg Nr. 8 Richtung Finailhof abzweigt und folgt diesem. Oberhalb des Finailhofes verläuft der Weg Nr. 7, welchem man talauswärts bis zum Raffeinhof folgt, dort gelangt man dann über die asphaltierte Zufahrtsstraße weiter zum Tisenhof und schließlich zum Ausgangspunkt nach Vernagt.
Alternativ kann man auch unten auf dem Seerundgang bleiben ohne über die Höfe wandern.

Ausgangspunkt:	Vernagt Stausee Parkplatz
Höhenunterschied:	311 m
Länge:	8,6 Km
Gesamtgehzeit:	2,45 Std
Besonderheiten:	Ab Juli, wenn der Stausee ganz voll ist, erstrahlt er in einem wunderschönen Smaragdgrün
Einkehrmöglichkeiten:	Finailhof, Tisenhof, Gasthöfe am Stausee

Das Pfossental
Im Herzen des Naturpark Texelgruppe



Gestartet wird die Wanderung beim Hof Vorderkaser/ Jägerrast im Pfossental. (gebührenpflichtiger Parkplatz) Vom Hof ausgehend, folgt man dem breiten Wanderweg taleinwärts, immer leicht bergauf bis zur Mitterkaser Alm. Kurz darauf erreicht man die Rableidalm und schließlich auf 2.071 m Höhe den Eishof, den höchsten Punkt der Wanderung. Der Weg von Vorderkaser bis zum Eishof ist gleichzeitig auch ein Almerlebnisweg, welcher durch Tafeln anschaulich über die Natur- und Kulturlandschaft der Texelgruppe informiert.

Ausgangspunkt:	Pfossental - Vorderkaser/Jägerrast
Höhenunterschied:	397 m
Länge:	9,8 Km
Gesamtgehzeit:	3 Std
Besonderheiten:	Das Pfossental ist eines der wildreichsten Täler Südtirols, es werden auch Wildschau-Wanderungen angeboten
Einkehrmöglichkeiten:	Vorderkaser, Mitterkaser, Rableidalm, Eishof

Das Mastauntal



Bei den Parkplätzen oberhalb des archeoParc beginnt die nicht asphaltierte Zufahrtsstraße zum Mastaunhof. In mäßiger Steigung geht es diesem Weg folgend bergauf bis kurz vor dem Hof. Von da der Markierung 17A folgend bergan bis man schließlich auf rund 1800 Mertn die urige, idyllisch gelegene Mastaunalm erreicht. Von der Alm aus empfiehlt es sich, die Wanderung durch das wunderschöne Mastauntal taleinwärts fortzusetzten. In ca. 20 Minuten erreicht man einen Wasserfall und gleich dahinter den neu erschlossenen Klettergarten. Der Rückweg nach Unser Frau erfolgt auf demselben Weg. Vom Mastaunhof kann man auch über den Weg Nr.17 bis zur Wallfahrtskirche absteigen und von dort zum Ausgangspunkt wandern.

Ausgangspunkt:	Parkplatz archeoParc
Höhenunterschied:	365 m
Länge:	4,6 Km
Gesamtgehzeit:	1,45 Std.
Besonderheiten:	Sehenswert ist die barocke Wallfahrtskirche in Unser Frau sowie der archeoPark ein archäologisches Freilichtmuseum mit Besucherzentrum, wo man Ötzis Lebensraum entdecken kann.
Einkehrmöglichkeiten:	Mastaunalm

Meraner Höhenweg

Von Katharinaberg nach Unterstell



Mit dem Linienbus gelangt man nach Katharinaberg. Vom Ortszentrum folgt man dem Weg Nr. 10 a und gelangt auf den Meraner Höhenweg. Nun folgt man den Weg Nr. 24 Tal auswärts, leicht auf und ab ansonsten immer auf gleicher Höhe vorbei an einigen Bergbauernhöfen. Am Berggasthof Lint vorbei weiter in Richtung Meran nach ca. 10 Minuten zweigt man rechts ab und steigt über den Weg Nr. 24 b hinunter zur Bergstation der Seilbahn Unterstell. Man kann bequem mit der Seilbahn nach Naturns gelangen. Alternativ kann man zu Fuß über den Weg Nr. 10 bis Naturns absteigen.

Ausgangspunkt:	Katharinaberg
Höhenunterschied:	350 m
Länge:	8,3 Km
Gesamtgehzeit:	3 Std.
Verlauf:	Schnalstal - Katharinaberg - Meraner Höhenweg - Unterstell
Besonderheiten:	Sehenswert ist die Kirche in Katharinaberg, oberhalb von Unterstell ist die neue Aussichtsplattform und der Familienklettersteig.
Einkehrmöglichkeiten:	Wald, Lint, Patleid, Unterstell

Von Naturns zum Partschinser Wasserfall



Vom Ortszentrum in Naturns über die Feldgasse und die St. Prokulusstraße, dann der Markierung 39/91 folgend, steigt man zunächst auf bis zum Sonnenberger Panoramaweg. Diesen wandert man entlang bis zur Runster Mühle. Nach der Mühle bei der Weggabelung folgt man Markierung 39a/91 bergauf bis zum Hof Weitgrub und durch den Wald bergauf bis zu den Höfen Unterrain und Unterwand. Von dort folgt man den Weg Nr. 26 bis zur Jausenstation Dursterhof. Man steigt weiterhin den Weg Nr. 26 durch Mischwald zum Gasthaus Birkenwald am Fuße des Partschinser Wasserfalls ab. Rückfahrt mit dem Linienbus bis Naturns möglich.

Ausgangspunkt:	Dorfzentrum Naturns
Höhenunterschied:	581 m
Länge:	8,2 Km
Gesamtgehzeit:	3,5 Std.
Verlauf:	Naturns - Panoramaweg - Weg Nr. 39 A -Weg Nr. 26 - Dursterhof - Gasthof Birkenwald
Besonderheiten:	Höhepunkt der Wanderung sind der Dursterhof mit seiner einzigartigen Architektur aus Naturmaterialien und der Partschinser Wasserfall.
Einkehrmöglichkeiten:	Dursterhof, Gasthof Birkenwald

Die 1000-Stufen-Schlucht

Meraner Höhenweg von Giggelberg nach Unterstell



Von der Bergstation der Texelbahn aus steigt man noch einige Meter zum Gasthof Giggelberg auf. Von dort aus verläuft die Wanderung stets auf dem Meraner Höhenweg mit der Nr. 24 in westlicher Richtung. Der Weg bleibt in diesem Abschnitt auf einer durchschnittlichen Höhe von 1.500 m. Den größten Höhenunterschied macht man zwischen dem Brunnental und dem Lahnbach-Tal mit der 1.000 Stufen Schlucht, mit genau 989 Stufen aus Metal, Holz oder in Stein gehauen. Der Aufstieg aus der Schlucht erfordert etwas Kondition. Ab dem Hofschank Pirkhof verläuft der weitere Weg bis zum Linthof dann aber relativ flach. Über den Weg Nr. 10 gelangt man zur Bergstation der Seilbahn Unterstell.

Ausgangspunkt:	Bergstation Texelbahn
Höhenunterschied:	729 m
Länge:	9,5 Km
Gesamtgehzeit:	3,5 Std.
Verlauf:	Bergstation Texelbahn -Meraner Höhenweg - Linthof- Bergstation Unterstell
Besonderheiten:	Das Highlight der Wanderung ist die 1000 Stufen-Schlucht.
Einkehrmöglichkeiten:	Mehrere Jausestationen entlang des Meraner Höhenweges

Von der Leiter Alm nach Giggelberg

Der Meraner Höhenweg Süd



Mit der Vinschger Bahn bis Töll und mit dem Bus nach Vellau. Von dort mit dem Korblift bis etwas unterhalb der Leiter Alm auf 1.522 m. Von der Alm folgt man den Meraner Höhenweg Nr. 24 in westlicher Richtung durch den Wald bergauf bis zum Hochganghaus auf 1.839 m. Vom Schutzhaus ausgehend folgt man dem Höhenweg weiter bis zur Goidner Alm und von dort aus zum Aussichtspunkt HoheWiege. Die Wanderung setzt sich in Richtung Zieltal bis zur Tablander Alm und weiter zur Schutzhütte Nasereit fort. Von Nasereit nimmt man das letzte Stück der Wanderung bis zum Berggasthof Giggelberg und zur Bergstation der Texelbahn in Angriff. Mit der Seilbahn gelangt man hinunter ins Tal. Dort nimmt man den Bus bis zum Bahnhof Rabland.

Ausgangspunkt:	Leiter Alm
Höhenunterschied:	552 m
Länge:	11,3 Km
Gesamtgehzeit:	4 Std.
Verlauf:	Leiter Alm - Hochganghaus - Tablander Alm - Schutzhütte Nasereit -Bergstation Texelbahn
Besonderheiten:	Beeindruckender Ausblick vom Aussichtspunkt Hohe Wiege
Einkehrmöglichkeiten:	Leiter Alm, Hochganghaus, Goidner Alm, Tablander Alm, Schutzhütte Nasereit, Giggelberg

Meraner Höhenweg - Mutkopf

Hochmuth - Leiteralm - Taufenscharte - Mutkopf



Mit der Seilbahn Hochmuth zur Bergstation (1.362 m), von dort steil hinauf bis Steinegg (1.420 m). Links weiter auf dem Weg Nr. 24 (Hans Frieden Weg) bis zur Leiteralm (1.522 m) und weiter bis zur Abzweigung steil rechts Weg Nr. 25 in steilen Serpentinen bis zur Taufenscharte (2.230m). Auf dem Weg Nr. 25 auf der Nordseite abwärts, bis dieser auf den „Jägersteig" stößt, dann den Weg Nr. 22 rechts weiter, am Nordhang unterhalb der Mutspitze abwärts bis zum Mutkopf (1.684 m). Weiter den Weg Nr. 22 bis Hochmuth. Mit der Seilbahn zurück ins Tal. Variante: Von der Taufenscharte können erfahrene Bergsteiger (etwas ausgesetzt) direkt zur Mutspitze und von dort über den Weg Nr. 23 zum Mutkopf wandern. Zusätzlich ca. 2,5 Std

Ausgangspunkt:	Seilbahn Hochmuth
Höhenunterschied:	909 m
Länge:	10,8 Km
Gesamtgehzeit:	5 Std. (mit Variante 7,5 Std.)
Verlauf:	Hochmuth - Steinegg - Weg Nr. 24 - Nr. 25 - Nr. 25 b - Jägersteig - Weg Nr. 22 - Hochmuth
Besonderheiten:	Kondition, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind Voraussetzung
Einkehrmöglichkeiten:	Hochmuth, Steinegg, Leiteralm, Mutkopf

Rundwanderung Aschbach - Vigiljoch

Panoramaplateau Vigljoch und Naturnser Alm



Von der Bergstation Aschbach wandert man zunächst auf dem Weg Nr. 27 mäßig ansteigend durch die dichten Nadelwälder bis zur Naturnser Alm auf 1.910m. Von dort aus geht es den Weg Nr. 9b entlang und am „Rauhen Bühel" vorbei bis auf die Ultner Seite des Berges zur Kreuzung der Wege Nr. 9 b und 9. An der Weggabelung zweigt man nach links ab und folgt den Weg Nr. 9, welcher leicht bergab zur Hochebene des Vigiljoch auf 1.792 m führt. Vom Vigiljoch aus folgt man dem Weg Nr. 28 (abschnittsweise etwas steil) oder dem breiten Forstweg hinunter zur Bergstation Aschbach.

Ausgangspunkt:	Bergstation Aschbach
Höhenunterschied:	693 m
Länge:	12,9 Km
Gesamtgehzeit:	4 Std.
Verlauf:	Bergstation Aschbach - Naturnser Alm- Rauhbühel - Weg Nr. 9 - Vigljoch - Bergstation Aschbach
Besonderheiten:	Das Besondere an dieser Wanderung ist das 360° Panorama am Rauhen Bühel und am Vigiljoch.
Einkehrmöglichkeiten:	Naturnser Alm, mehrere Gaststätten am Vigiljoch

Goldseeweg
Vom Stilfserjoch zur Furkelhütte



Der Weg führt vom Stilfserjoch in einem kurzen steilen Anstieg zur 85 Meter höher gelegenen Dreisprachenspitze, dem höchsten Punkt der Wanderung. Dort genießen wir einen Rundblick, den man nicht so schnell vergisst. Auf dem gesamten Weg finden wir immer wieder Schautafeln die über Gesteine, Flora und über die Stellungen im Ersten Weltkrieg berichten. Wir folgen dem Steig entlang der schmalen Militärstraße am Goldsee vorbei bis zur „Goldsee-Stellung". Weiter geht die Wanderung über den ebenen Steig bis zu einer kleinen Geländekante von der aus die lange Kette der Ötztaler Berge von der Weißkugel bis zum Similaun überblickt werden kann. Wir wandern immer leicht abwärts bis zur Furkelhütte. Von dort ist der Abstieg zu Fuß durch den Wald oder mit dem Sessellift nach Trafoi möglich.

Ausgangspunkt:	Stilfserjoch - mit Bus von Trafoi aus erreichbar
Höhenunterschied:	720 m im Abstieg
Länge:	8,3 Km
Gesamtgehzeit:	3,5 Std.
Verlauf:	Stilfserjoch - Dreisprachenspitze - Goldsee- Furkelhütte -Trafoi .
Besonderheiten:	Das atemberaubende Panorama mit Blick auf den Ortler wird unvergesslich bleiben.
Einkehrmöglichkeiten:	Furkelhütte

Uinaschlucht
Auf Schmugglers Pfaden



Faszinierende Wanderungen auf dem Sesvenna Höhenweg, ein einmaliger von 1908 bis 1910 in Fels gehauener ca. 900 m langer Steig.
Idealer Ausgangspunkt ist die Talstation am Watles. Bereits die Sesselliftfaht bis hinauf zur Plantapatschhütte ist ein Erlebnis. Von der Plantapatschhütte folgt man den Schliniger Höhenweg Nr. 8A und Nr. 8 zur Sesvennahütte auf 2.256m. Weiter den Weg Nr. 18 bis zum Schliniger Pass und die Schweitzer Grenze, wo die Uinaschlucht beginnt. (Ca. 1 Stunde von der Sesvennahütte). Man geht vom Ende der Schlucht denselben Weg bis zur Sesvennahütte. Dort folgt man den Weg Nr. 1 bis Schlinig und fährt dann mit dem Wandertaxi zurück zur Talstation am Watles.

Ausgangspunkt:	Talstation Watles
Höhenunterschied:	430 m Aufstieg, 850 m Abstieg
Länge:	17 Km
Gesamtgehzeit:	6 Std.
Verlauf:	Watles- Bergstation - Weg Nr. 8A , Nr. 8 - Sesvennahütte - Weg Nr. 18 - Uinaschlucht - Sesvennahütte - Weg Nr. 1 Schlinig - Watles
Besonderheiten:	Geführte Touren von Mitte Juni bis Mitte Oktober
Einkehrmöglichkeiten:	Plantapatschhütte, Sesvennahütte, Schliniger Alm



Gipfeltouren

Mit seinen imposanten Bergketten rund um den Nationalpark Stilfserjoch und dem Naturpark Texelgruppe, ist der Vinschgau ein wahres Eldorado für Bergsteiger. Firn und ewiges Eis erwartet die unternehmungsfreudigen Bergsteiger im Ortlergebiet und den Ötztaler Alpen.
Sie haben im Vinschgau die Qual der Wahl, von sehr anspruchsvollen Gipfeln bis hin zu leichteren Gipfelwanderungen hat der Vinschgau alles zu bieten.

Der Vinschger Höhenweg
Ein Muss für passionierte Wanderer ist der rund 100 km lange Vinschger Höhenweg. Er verläuft von Staben im Untervinschgau entlang der üppigen Vegetation des Sonnenbergs bis zur Etschquelle am Reschenpass im Dreiländereck. Berg- und Naturfreunde genießen auf der Wanderung einen tollen Ausblick auf die Ortlergruppe und die hohen Gletscher.

Trumser Spitz (Gamseck)

2.910 m



Ausgangspunkt ist der Parkplatz am Trumsberg auf etwa 1.400 m etwas oberhalb des Niedermoarhofes. Man nimmt den Weg Nr. 8 und 8b, geht an der Oberen Trumseralm und an der Schäferhütte vorbei und gelangt ohne besondere Schwierigkeiten nach etwa 4 Std. auf den Gipfel der Trumser Spitz. (2.910 m)
Der Abstieg erfolgt über den Aufstiegsweg.

Ausgangspunkt:	Parkplatz Trumsberg
Höhenunterschied:	1.510 m
Länge:	9,3 Km
Gesamtgehzeit:	6,5 Std.
Verlauf:	Trumsberg - Weg Nr. 8 und 8 b - Schäferhütte - Trumser Spitz
Besonderheiten:	Die Route auf der Sonnenseite ist meist schneefrei und bietet besonders im Frühsommer und im Herbst besondere Bergerlebnisse.
Einkehrmöglichkeiten:	Niedermoarhof

Tscharser Wetterkreuz
2.452 m



Fahrt mit dem Auto zum Pardatschhof am Trumsberg. Den Pkw kann man dort abstellen, nur sollte man vorher höflichkeitshalber fragen. Für den Aufstieg nimmt man den Weg Nr. 4 bis zur Stierberg Alm und dann zum Gipfel , dem Tscharser Wetterkreuz. Die Besteigung ist nicht schwierig, sie verlangt nur etwas Kondition und Ausdauer. Zurück geht es auf dem gleichen Weg.

Ausgangspunkt:	Pardatschhof Trumsberg
Höhenunterschied:	672 m
Länge:	4,8 Km
Gesamtgehzeit:	3,5 Std.
Verlauf:	Trumsberg - Pardatschhof - Weg Nr. 4 -Trumsberger Alm - Tscharser Wetterkreuz
Besonderheiten:	Die Aussicht vom Tscharser Wetterkreuz in den Vinschgau und ins Martelltal ist traumhaft schön.
Einkehrmöglichkeiten:	Trumsberger Alm

Vermoispitze
2.929 m



Man startet bei der Bergstation St. Martin im Kofel und beginnt dort den Aufstieg mit dem Weg Nr. 6 beim Wallfahrtskirchlein auf dem breiten Weg durch Wiesen und Wald. Man erreicht eine Lichtung, durchquert eine Wiesenfläche und wandert im Wald weiter bevor man in das offene Gelände kommt. Dort folgt man den Weg Nr. 9 (früher 8) durch grasige Hänge und steile steinige Pfade bis zum Gipfel der Vermoispitz. Der Abstieg erfolgt über den Aufstiegsweg.

Ausgangspunkt:	Bergstation St. Martin im Kofel
Höhenunterschied:	1.183 m
Länge:	8,9 Km
Gesamtgehzeit:	5 Std.
Verlauf:	Bergstation St. Martin - Weg Nr. 6 - Weg Nr. 9 - Vermoispitz
Besonderheiten:	Technisch ist diese Tour für Bergerfahrene nicht schwierig, aber Trittsicherheit und Kondition muss man auf alle Fälle mitbringen. Die Bergtour empfiehlt sich für weniger heiße Tage.
Einkehrmöglichkeiten:	Berggasthof St. Martin - Oberkaser

Saxalbsee
Von Trumsberg nach Karthaus im Schnalstal



Fahrt mit dem Shuttle zum Pardatschhof am Trumsberg. Für den Aufstieg nimmt man den Weg Nr. 4 bis zur Stierberg Alm und dann zum Gipfel , dem Tscharser Wetterkreuz (2.430m). Von dort nimmt man den Weg Nr. 1 in Richtung Schnalstal und weiter den Weg Nr. 29 bis zum Saxalbersee (2.479 m). Der Weg Nr. 23 führt vom Saxalbersee über die Klosteralm bis nach Karthaus. Von dort kommt man mit Bus und Zug wieder nach Kastelbell zurück.

Ausgangspunkt:	Pardatschof Trumsberg
Höhenunterschied:	672 im Aufstieg und 1.150 im Abstieg
Länge:	13,5 Km
Gesamtgehzeit:	6-7 Std.
Verlauf:	Pardatschhof- Trumsberger Alm-Tscharser Wetterkreuz -Saxalber See -Klosteralm - Karthaus.
Besonderheiten:	Alle Wege und Steige sind gut beschildert. Trittsicherheit und gute Kondition sind Voraussetzung für diese Bergtour. Die Klosteralm ist von Juni bis Mitte Oktober bewirtschaftet.
Einkehrmöglichkeiten:	Klosteralm

Zielspitze
Der südlichste Gipfel in der Texelgruppe



Ab der Bergstation Texelbahn der Markierung Nr. 2 Richtung Zielspitze folgend, bergauf bis zur Adlerhosrst-Hütte. Von dort führt der Weg in nordwestlicher Richtung weiter bis zu einer Weggabelung. Dort folgt man der rechts abzweigenden Markierung Nr. 2 und erreicht die Waldgrenze, weiter nach Westen errecht man einen Sattel. Von dort aus geht es auf dem letzten Abschnitt über steile, leicht ausgesetzte Passagen hinauf zum Gipfel mit atemberaubenden Ausblick. Der Abstieg erfolgt über das Zieltal bis zur Nasereithütte über den Weg Nr. 3 und 8. Sollte zu viel Altschnee auf dem Abstieg liegen, dann nimmt man den Aufstiegsweg zurück. Von dort über den Weg Nr. 24 wieder zum Ausgangspunkt der Bergstation Texelbahn.

Ausgangspunkt:	Bergstation Texelbahn
Höhenunterschied:	1.516 m
Länge:	12,7 Km
Gesamtgehzeit:	8 Std.
Verlauf:	Texelbahn - Nr. 2 - Zielspitze - Nr. 3 - Weg Nr. 8 - Nasereit - Bergstation Texelbahn.
Besonderheiten:	Gute Kondition, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind Voraussetzung. Bei Nässe und Eis ist von der Tour abzuraten.
Einkehrmöglichkeiten:	Bergstation Texelbahn, Schutzhütte Nasereit

Hochwart

2.559 m - Naturnser Panoramagipfel



Die Tour beginnt am Parkplatz Kreuzbrünnl auf 1.580 m . Vom Parkplatz folgt man dem Steig hinauf zur Zetn Alm. Von dort aus gelangt man über den Almensteig in westlicher Richtung zur Mausloch Alm. Dort beginnt der Aufstieg über den Weg Nr. 5 zunächst über Almenwiesen, dann hinauf über die Waldgrenze bis zum Hochjoch (2.443 m) mit dem Steinmännchen. Von dort aus gelangt man über den Nordostgrat hinauf bis zum Gipfel des Panoramabergs Hochwart (2.559 m) mit imposantem Gipfelkreuz. Der Rückweg bis zur Mausloch Alm ist derselbe. Von dort kehrt man über den breiten Forstweg zurück zum Ausgangspunkt.

Ausgangspunkt:	Parkplatz Kreuzbrünnl
Höhenunterschied:	1.044 m
Länge:	10,7 Km
Gesamtgehzeit:	5 Std.
Verlauf:	Parkplatz Kreuzbrünnl - Zetn Alm - Mausloch Alm - Hochwart - Parkplatz Kreuzbrünnl
Besonderheiten:	Die einzigarteie Aussicht reicht von der Texelgruppe bis zu den Dolomiten.
Einkehrmöglichkeiten:	Zetn Alm, Mausloch Alm

Tschigat - 3.000 m

Einer von 13 Dreitausendern in Partschins



Von der Bergstation Texelbahn den Meraner Höhenweg entlang bis zur Schutzhütte Nasereit, wo der Weg Nr. 8 abzweigt, der durch das Zieltal zur Zielalm und weiter zur Lodnerhütte führt. Ab der Lodnerhütte geht es auf dem Weg Nr. 7 zu den Tablander Lacken und zum Halsljoch. Der Markierung Nr. 7A folgend wandert man über den teilweise brüchigen und ausgesetzten Westgrad zum Gipfel, dem Tschigat. Der Abstieg erfolgt über dieselbe Route.

Ausgangspunkt:	Bergstation Texelbahn
Höhenunterschied:	1.880 m
Länge:	12,7 Km
Gesamtgehzeit:	9,5 Std.
Verlauf:	Bergstation Texelbahn - Weg Nr. 24 - Schutzhütte Nasereit - Weg Nr. 8 - Lodnerhütte - Weg Nr. 7 - Halsljoch - Weg Nr. 7A -Tschigat
Besonderheiten:	Die Tour auf den Tschigat ist relativ lang, aber eine lohnende Gipfeltour mit überwältigenden Ausblick auf die Ostalpen von der Ortlergruppe, den Dolomiten, den Zillertaleralpen bis hin zum Großglockner
Einkehrmöglichkeiten:	Nasereithütte, Zielalm, Lodnerhütte

Taschljöchl
2.765 m



Von Kurzras ausgehend folgt man den Weg Nr. 4 hinauf bis in das unberührte Lagauntal mit ausgedehnten Hochmooren und einer seltenen Flora. Dem Hochtal mit seinen kleinen Seen teileinwärts folgend gelangt man an einer archäologischen Fundstelle aus der Mittelsteinzeit. Von dort geht es über den Bach immer der Nr. 4 folgend hinauf zu einer kleinen Ebene und dann recht steil weiter bis zum Taschljöchl. Dort stand einst auch das Schutzhaus Heilbronner Hütte, welche 1932 abgebrannt ist. Vom Taschljöchl beginnt man über den Weg Nr. 5 den zum Teil recht steilen Abstieg hinunter zur Bergl Alm. Von dort gelangt man durch den Wald zurück zur Weggabelung in Lagauntal und über den Aufstiegsweg Nr. 4 hinunter nach Kurzras.

Ausgangspunkt:	Kurzras Schnalstal
Höhenunterschied:	823 m
Länge:	12,4 Km
Gesamtgehzeit:	5,5 Std.
Verlauf:	Parkplatz Schnalstal - Kurzras - Lagauntal - Taschljöchl - Bergl Alm - Lagauntal - Kurzras
Besonderheiten:	Interessant sind die alten Hüttenbücher. Sie werden in der Schäferhütte am Taschljöchl aufbewahrt.
Einkehrmöglichkeiten:	Bergl Alm - Kurzras

Hoher Dieb - 2.730 m
Tarscher Alm - Kofelraster Seen - Hoher Dieb



Von der Bergstation Tarscher Alm folgt man den Wanderweg Nr. 1 bis zur Markierung Nr. 15 zu den Kofelraster Seen. Man folgt der Nr. 15 in östliche Richtung bis zur Weggabelung „Hoher Dieb Scharte“ auf 2610 m. Hier beginnt ein kurzer Abstieg von 230 Hm zu den Kofelraster Seen. Von dort folgt man den Weg Nr. 4 über einen breiten Rücken nach Süden zu den beiden Gipfeln des Hohen Diebes. Links der Südgipfel mit Gipfelkreuz und rechts der höchste Punkt (2.730 m) mit einem kleine Holzkreuz. Vom Hohen Dieb erfolgt der Abstieg bis zur Weggabelung Nr. 15 und über die Aufstiegsroute zurück zum Ausgangspunkt.

Ausgangspunkt:	Bergstation Tarscher Alm
Höhenunterschied:	1.070 m
Länge:	12,3 Km
Gesamtgehzeit:	5,5 Std.
Verlauf:	Bergstation Tarscher Alm - Weg Nr. 1 - Weg Nr. 15 - Kofelraster Seen - Hoher Dieb
Besonderheiten:	Beeindruckende Fernsicht auf die Ortler-Gruppe und die Ötztaler Alpen .
Einkehrmöglichkeiten:	Tarscher Almlounge - Tarscher Alm

Vordere Rotspitze

3.030 m - Hinteres Martelltal



Vom Parkplatz im Talschluss geht man über die Brücke des Plimabachs vorbei an einem kleinen See und dem ehemaligen Hotel „Paradiso“. Hier folgt man dem Weg Nr. 37 in Richtung Rotspitze hinauf bis Schönbichl (2.636 m). In Serpentinen geht es weiter bis ca. 100 m unter dem Gipfel, ab dort geht es durch eine seilgesicherte Rinne und über Geröll bis zum Gipfel der Vorderen Rotzspitz.
Der Abstieg erfolgt auf gleichen Weg oder über die schöne aber längere Variante zur Martellerhütte und Zufallhütte , den Weg Nr. 37a und Nr. 103 bis zum Ausgangspunkt.

Ausgangspunkt:	Parkplatz Talschluss Martell
Höhenunterschied:	995 m
Länge:	12,5 Km
Gesamtgehzeit:	6 Std.
Verlauf:	Parkplatz - Weg Nr. 37 - Vordere Rotspitz - Marteller Hütte - Zufallhütte - Parkplatz
Besonderheiten:	Ein Dreitausender mit Panoramablick auf die Ortlergruppe. Schwindelfrei und Trittsicherheit sind Voraussetzung.
Einkehrmöglichkeiten:	Marteller Hütte, Zufallhütte

Piz Chavalatsch

2.764 m - An der Grenze zur Schweiz



Vom Wildgehege Fragges auf 1.742 m folgen wir dem Weg Nr. 2 bis zur Oberen Stilfser Alm, zuerst durch den Wald und dann auf dem Wirtschaftsweg bis zur Oberen Stilfser Alm auf 2.077 m. Kurs vor der Alm links geht es auf dem Weg Nr. 5 weiter, immer in Serpentinen hinauf bis zum Gipfel des Piz Chavalatsch, einer Berg des Fallatschkammes. Auf dem Gipfel verläuft die Grenze zwischen Italien und der Schweiz, eine ehemalige Zöllnerhütte weist darauf hin. Der Abstieg erfolgt auf dem gleichen Weg zurück. Da dieser Bergtour sehr sonnenexponiert ist, sollte der Aufstieg nicht zu der heißesten Tageszeit erfolgen.

Ausgangspunkt:	Wildgehege Fragges oberhalb Stilfs
Höhenunterschied:	1.020 m
Länge:	14,5 Km
Gesamtgehzeit:	5 Std.
Verlauf:	Parkplatz Wildgehege Fragges - Nr. 2 - Obere Stilfser Alm - Nr. 5 - Piz Chavalatzsch Besonderheiten: Bestes Rundumpanorama auf die Ortlergruppe und das Münstertal .
Einkehrmöglichkeiten:	Obere Stilfser Alm

Was Sie beim Wandern beachten sollten!

Planung
Planen Sie Ihre Wanderungen vorab sorgfältig. :Informationen zu Länge und Schwierigkeitsgrad sind unerlässlich für ein sicheres Bergerlebnis. Informieren Sie Ihre Angehörigen bzw. Ihren Gastgeber oder Hüttenwirt über Ihr Ziel.

Wetter
Konsultieren Sie vor jeder Tour den aktuellen Wetterbericht und behalten Sie die Wetterentwicklung während der ganzen Tour im Auge. Die Hüttenwirte geben zusätzlich nützliche Infos über die lokale Wettersituation.

Kondition und Länge der Tour
Schätzen Sie ihre Kondition objektiv ein und wählen Sie eine entsprechende Tour aus. Starten Sie frühmorgens und planen Sie eine Reservezeit ein, um vor Einbruch der Dunkelheit wieder zurück zu sein.

Geschwindigkeit
Wählen Sie ein gemäßigtes und regelmäßiges Gehtempo. Legen Sie genügend Pausen ein, insbesondere wenn Sie mit Kindern wandern.

Flüssigkeit und Proviant
Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr! Die am besten geeigneten Getränke sind Wasser, Tee oder Natursäfte. Als Proviant eignen sich nährstoffreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Trockenfrüchte, Nüsse, u. ä.

Ausrüstung
Achten Sie auf die passende Ausrüstung, vor allem auf festes Schuhwerk: Richtige Wanderschuhe geben sicheren Halt und schonen die Gelenke.

Kleidung
Wählen Sie leichte und atmungsaktive Kleidung und entsprechende Reservewäsche. Vergessen Sie nie, Sonnenschutz- und Regenschutzkleidung in den Rucksack zu packen. Auch ein Erste-Hilfe-Set sollte nie fehlen.

Rücksicht
Nehmen Sie stets Rücksicht auf Schwächere in Ihrer Gruppe. Weisen Sie andere Wanderer auf eventuelle Gefahren hin und leisten Sie im Notfall erste Hilfe.

Natur und Umwelt
Begegnen Sie der Natur mit Respekt: Vermeiden Sie Lärm, lassen Sie keine Abfälle liegen und schonen Sie die Vegetation. Beachten Sie unter Naturschutz stehende Pflanzen und Tiere.

Wegmarkierung
Folgen Sie stets der Markierung und bleiben Sie auf den eingezeichneten Wegen und Steigen. Schauen Sie von Zeit zu Zeit in Ihre Wanderkarte und kehren Sie im Zweifelsfall rechtzeitig um.

Quelle:
Autonome Provinz Bozen - Südtirol - Amt für Tourismus

Nützliche Nummern und Kontakte

Notrufnummern (24 h kostenlos)
118 Landesnotrufzentrale
115 Feuerwehr
118 Bergrettungsdienst
112 Carabinieri /Polizei





Einheitliche Europa-Notrufnummer ab Juli 2017 (24 h kostenlos)

Bergführer/Wetter
Alpine Auskunft Bozen
Tel. +39 0471 999955
www.alpine-auskunft.it

Alpinschule Ortler, Sulden
Tel. + 39 0473 614004
www.alpinschule-ortler.com

Bergsteigerschule MeranAlpin
Mobil +39 348 2600813
www.meranalpin.com

Bergführervereinigung Passeier/Schnals
Mobil +39 338 5614461
www.bergfuehrer-passeier-schnals.com

Geführte Wander- und Bergtouren
Infos und Anmeldung unter: www.berglouter.com

Wettervorhersage Bozen
Tel. +39 0471 416140
www.provinz.bz.it/wetter

Apotheke/Arzt/Krankenhaus
Apotheke Kastelbell
Winkelweg 1 - Tel. +39 0473 727061
Öffnungszeiten: Mo - Fr. 8.30 - 12.30 15.00 - 19.00 Uhr,
Samstag 8.30 bis 12.30 Uhr

Krankenhaus Schlanders
Krankenhausstraße 3, Tel. +39 0473 738111

Krankenhaus Meran
Rossinistraße 5, Tel. +39 0473 263333

Krankenhaus Bozen
l.-Böhler-Straße 5, Tel. +39 0471 908111

Nützliche Links:
Tourismusverein Kastelbell-Tschars
www.kastelbell-tschars.com

Interaktive Karte Vinschgau
http://maps.vinschgau.net

Berglouter
www.berglouter.com

Vinschger Bahn
www.vinschgerbahn.it

Info Mobilität Südtirol
www.sii.bz.it

Nationalpark Stilfserjoch
www.stelviopark.bz.it

Schloss Kastelbell
www.schloss-kastelbell.com

Schloss Juval
www.messner-mountain-museum.it

Impressum und Quellenangaben

Bildmaterial und Texte:
Tourismusverein Kastelbell-Tschars/Udo Bernhart,
Tourismusverein Latsch-Martell, Gianni Bodini
Sepp Laner, Andreas Walder Berglouter, Lyfialm,
Dolce Vita Hotel Jagdhof, Regensburger Leander,
Tourismusverein Schlanders-Laas,
Tourismusverein Prad, Pfeifer Peter
Ferienregion Obervinschgau,
MGM - Mario Entero, PhotoGrünerThomas, Santer Peter,
Tourismusverein Naturns, Seilbahn Unterstell,
Tourismusverein Schnalstal, Johanna Rainer, Tanja Santer,
Frieder Blickle,
Tourismusverein Partschins-Rabland-Töll (Fotografen:
Helmuth Rier, Erich Unterthurner, Patrik Laimer,
Sighart Ritsch, Marita Holzner),
Tourismusverein Marling/Günther Pichler,
Tourismusverein Algund,
Vinschgau Marketing/Frieder Blickle , Christian Gufler,
Angelika Schwarz

Grafik, Satz und Druck:
Druckerei Hauger-Fritz, Schlanders/Meran

Wichtiger Hinweis in eigener Sache
Diese Wanderbroschüre ersetzt keine Wanderkarte. Diese Broschüre wurde mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sollten sich trotzdem Fehler eingeschlichen haben, bitten wir dies zu entschuldigen.
Wir sind für Verbesserungsverschläge und Hinweise sehr dankbar an info@kastelbell-tschars.com
Der Tourismusverein Kastelbell-Tschars übernimmt als Herausgeber keine Garantie für die Vollständigkeit der Daten. Änderungen vorbehalten.

Tourismusverein Kastelbell-Tschars

Staatsstraße 5 - 39020 Kastelbell-Tschars
Tel. +39 0473 624193
info@kastelbell-tschars.com
www.kastelbell-tschars.com

Öffnungszeiten:	01.04. - 15.11.
Montag bis Freitag	9.00 - 12.00 Uhr
	15.00 - 18.00 Uhr



Samstag, Sonn- und Feiertage geschlossen

www.kastelbell-tschars.com